

トレーニングルーム  
からのお知らせ

## 元気シニア楽しむ運動60分 3月毎週金曜日に開催します。

元気な毎日を送るため、体を動かし楽しむ軽運動は体や脳に良い影響があります。  
初めて参加の方、初めて参加の方も経験豊富なインストラクターが優しく丁寧に指導しますので、  
安心してご参加いただけます。

リズムをとって足踏み運動をしたり、体操やストレッチなどで身体をほぐしたりします。  
感染対策(換気・消毒)のされた施設で、楽しむ運動で心と体を快適な状態に保ちましょう。

開催日時

3/12・3/19(金)

3/26

9:15~10:15(全日程)

料金

500円

各回  
先着24名

場 所 J:COM ホルトホール1階  
トレーニングルーム

申込方法 TEL 097-576-8883  
(電話予約)

